

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-30      Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2393.36 kcal; B: 78.97 g; T: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; W: 339.14 g; W tym cukry: 77.72 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 7.74 g; WW: 30.76 Por; Ener. z B: 13.2 %; Ener. z W: 51.36 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3434.55 mg;

<b>czwartek 2023-11-30      Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Śliwka szt 2 szt , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml ( <u>MLE, </u> ), Rodzynki 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2772.81 kcal; B: 97.18 g; T: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; W: 393.51 g; W tym cukry: 112.68 g; Bł.: 29.18 g; Sól: 8.39 g; WW: 36.4 Por; Ener. z B: 14.02 %; Ener. z W: 52.56 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3769.65 mg;

<b>czwartek 2023-11-30      Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 100 g , Tofu 50 g ( <u>SOJ, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Śliwka szt 2 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2359.25 kcal; B: 59.97 g; T: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; W: 367.23 g; W tym cukry: 96.2 g; Bł.: 35.33 g; Sól: 6.58 g; WW: 33.25 Por; Ener. z B: 10.17 %; Ener. z W: 56.27 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3576.62 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Tofu 100 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt., Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Śliwka szt 2 szt,	Podwieczerek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2220.59 kcal; B: 71.59 g; T: 80 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; W: 317.58 g; W tym cukry: 56.37 g; Bł.: 31.74 g; Sól: 6.87 g; WW: 28.6 Por; Ener. z B: 12.9 %; Ener. z W: 51.49 %; Ener. z T: 32.42 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2967.36 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Tofu 100 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt., Pomidor 50 g, Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Śliwka szt 2 szt,	Podwieczerek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2220.59 kcal; B: 71.59 g; T: 80 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; W: 317.58 g; W tym cukry: 56.37 g; Bł.: 31.74 g; Sól: 6.87 g; WW: 28.6 Por; Ener. z B: 12.9 %; Ener. z W: 51.49 %; Ener. z T: 32.42 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2967.36 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Gryczotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL,</u> ), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Śliwka szt 2 szt,	Podwieczerek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2203.65 kcal; B: 56.61 g; T: 85.7 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; W: 307.44 g; W tym cukry: 66.92 g; Bł.: 20.91 g; Sól: 3.79 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 10.28 %; Ener. z W: 52.01 %; Ener. z T: 35 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 2928.08 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka</b>		
Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Tofu 100 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml ( <b>SEL,</b> ), Gryczotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <b>SEL,</b> ), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pomidor 50 g , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Śliwka szt 2 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml , Chleb bezglutenowy 40 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Papryka świeża 100g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2247.62 kcal; B: 64.05 g; T: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; W: 301.11 g; W tym cukry: 48.3 g; Bł.: 20.87 g; Sól: 3.4 g; WW: 28.02 Por; Ener. z B: 11.4 %; Ener. z W: 49.87 %; Ener. z T: 36.13 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3045.35 mg;

czwartek 2023-11-30 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 16.67 g ( <b>MLE,</b> ), Ser topiony 50 g ( <b>MLE,</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <b>MLE,</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Śliwka szt 2 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Brokuł gotowany* 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2230.72 kcal; B: 70.13 g; T: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; W: 310.58 g; W tym cukry: 64.83 g; Bł.: 44.6 g; Sól: 6.89 g; WW: 26.57 Por; Ener. z B: 12.57 %; Ener. z W: 47.69 %; Ener. z T: 35.35 %; Ener. z Bł.: 4 %; K: 4066.94 mg;

czwartek 2023-11-30 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna</b>		
Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <b>MLE,</b> ), Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <b>MLE,</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <b>MLE,</b> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2246.38 kcal; B: 88.68 g; T: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.9 g; W: 310.06 g; W tym cukry: 93.37 g; Bł.: 21.7 g; Sól: 4.73 g; WW: 28.89 Por; Ener. z B: 15.79 %; Ener. z W: 51.35 %; Ener. z T: 30.59 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3405.22 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2731.93 kcal; B: 104.44 g; T: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.1 g; W: 398.74 g; W tym cukry: 150.54 g; Bł.: 27.18 g; Sól: 5.08 g; WW: 37.27 Por; Ener. z B: 15.29 %; Ener. z W: 54.4 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4732.4 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Buraczki gotowane (.) 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2194.24 kcal; B: 94.02 g; T: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; W: 352.13 g; W tym cukry: 97.03 g; Bł.: 23.56 g; Sól: 5.34 g; WW: 32.89 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 59.9 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3543.24 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Buraczki gotowane (.) 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2236.29 kcal; B: 88.37 g; T: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; W: 308.54 g; W tym cukry: 95.2 g; Bł.: 22.18 g; Sól: 4.73 g; WW: 28.67 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 51.22 %; Ener. z T: 30.63 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3380.79 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobiona,wędzona,parzona 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią*. 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SEL</u> ), Buraczki gotowane ( ) 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2201.87 kcal; B: 73.66 g; T: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; W: 308 g; W tym cukry: 63.31 g; Bł.: 25.65 g; Sól: 6.88 g; WW: 28.17 Por; Ener. z B: 13.38 %; Ener. z W: 51.29 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2963.28 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Klopsik drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Buraczki gotowane ( ). 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Pasta z wędliną drob wp i koperkiem 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ),
	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2644.4 kcal; B: 109.34 g; T: 90.1 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; W: 355.29 g; W tym cukry: 92.94 g; Bł.: 23.95 g; Sól: 6.34 g; WW: 33.22 Por; Ener. z B: 16.54 %; Ener. z W: 50.12 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4848.33 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Klopsik drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Buraczki gotowane ( ). 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Pasta z wędliną drob wp i koperkiem 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2407.37 kcal; B: 101.27 g; T: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W: 315.56 g; W tym cukry: 54.52 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 6.79 g; WW: 29.23 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 48.42 %; Ener. z T: 31.84 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4520.96 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE, ) , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ) , Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU OW, ) ,	Ziemniaczana * ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) , Ziemniaki ( ) 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ, ) , Buraczki gotowane ( ) 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ) , Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Buraczki gotowane ( ) 50 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ) , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ) ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ) ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2018.62 kcal; B: 120.38 g; T: 104.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; W: 156.48 g; W tym cukry: 19.32 g; Bł.: 15.19 g; Sól: 3.84 g; WW: 14.01 Por; Ener. z B: 23.85 %; Ener. z W: 28 %; Ener. z T: 46.62 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3762.23 mg;

czwartek 2023-11-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa
Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ) , Mleko w proszku 25 g (MLE, ) , Masło extra 82% 20 g (MLE, ) , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ) , Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, ) ,	Ziemniaczana * ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) , Ziemniaki ( ) 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ, ) , Buraczki gotowane ( ) 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ) , Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Buraczki gotowane ( ) 50 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ) , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ) ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ) ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2265.69 kcal; B: 119.96 g; T: 104.3 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; W: 220.03 g; W tym cukry: 48.01 g; Bł.: 15.8 g; Sól: 4.52 g; WW: 20.34 Por; Ener. z B: 21.18 %; Ener. z W: 36.06 %; Ener. z T: 41.43 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 4244.89 mg;

czwartek 2023-11-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana
Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ) , Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, ) , Masło extra 82% 20 g (MLE, ) , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ) , Mleko w proszku 10 g (MLE, ) ,	Ziemniaczana * ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) , Ziemniaki ( ) 150 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ, ) , Buraczki gotowane ( ) 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL, ) , Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Buraczki gotowane ( ) 50 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ) , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ) ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE, ) ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2245.14 kcal; B: 103.15 g; T: 90.4 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; W: 263.67 g; W tym cukry: 61.64 g; Bł.: 17.48 g; Sól: 4.44 g; WW: 24.62 Por; Ener. z B: 18.38 %; Ener. z W: 43.86 %; Ener. z T: 36.24 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 4672.62 mg;

czwartek 2023-11-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) , Masło extra 82% 5 g (MLE, ) , Twarożek 100 g (MLE, ) , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, ) , Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g (SEL, GLU JECZ, ) , Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, ) , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) , Masło extra 82% 5 g (MLE, ) , Pomidor 50 g , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Śliwka szt 2 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ) ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1534.78 kcal; B: 72.16 g; T: 49.5 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; W: 212.21 g; W tym cukry: 42.27 g; Bł.: 28.47 g; Sól: 3.99 g; WW: 18.38 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 47.89 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 2987.97 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią*. 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2784.25 kcal; B: 131.73 g; T: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; W: 377.27 g; W tym cukry: 110.68 g; Bł.: 34.77 g; Sól: 7.55 g; WW: 34.4 Por; Ener. z B: 18.93 %; Ener. z W: 49.21 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4405.71 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią*. 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Buraczki gotowane ( ) . 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2680.19 kcal; B: 106.55 g; T: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 385.3 g; W tym cukry: 93.99 g; Bł.: 30.23 g; Sól: 9.22 g; WW: 35.54 Por; Ener. z B: 15.9 %; Ener. z W: 52.99 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3896.59 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią*. 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Śliwka szt 2 szt , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml ( <u>MLE, </u> ), Rodzynki 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2759.78 kcal; B: 108.23 g; T: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; W: 396.52 g; W tym cukry: 115.59 g; Bł.: 29.18 g; Sól: 7 g; WW: 36.74 Por; Ener. z B: 15.69 %; Ener. z W: 53.24 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3965.85 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią*. 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Buraczki gotowane (). 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane ldl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 3186.11 kcal; B: 152.73 g; T: 126.84 g; Kw. tł. nasy.: 55.96 g; W: 379.09 g; W tym cukry: 64.21 g; Bł.: 42.66 g; Sól: 9.94 g; WW: 33.71 Por; Ener. z B: 19.17 %; Ener. z W: 42.24 %; Ener. z T: 35.83 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4659.81 mg;

czwartek 2023-11-30		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią*. 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Buraczki gotowane (). 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2825.17 kcal; B: 110.1 g; T: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.4 g; W: 407.91 g; W tym cukry: 125.99 g; Bł.: 25.93 g; Sól: 5.87 g; WW: 38.27 Por; Ener. z B: 15.59 %; Ener. z W: 54.08 %; Ener. z T: 28.2 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4123.16 mg;

czwartek 2023-11-30		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią*. 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Buraczki gotowane (). 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3130.42 kcal; B: 138.15 g; T: 105.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.31 g; W: 421.51 g; W tym cukry: 121.03 g; Bł.: 33.6 g; Sól: 9.73 g; WW: 38.85 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 49.57 %; Ener. z T: 30.46 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4430.91 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 50 g , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2246.34 kcal; B: 108.56 g; T: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; W: 282.75 g; W tym cukry: 42.27 g; Bł.: 41.31 g; Sól: 8.57 g; WW: 24.28 Por; Ener. z B: 19.33 %; Ener. z W: 42.99 %; Ener. z T: 33.89 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4074.66 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2968.1 kcal; B: 134.63 g; T: 116.63 g; Kw. tł. nasy.: 50.43 g; W: 364.45 g; W tym cukry: 41.89 g; Bł.: 43.66 g; Sól: 8.99 g; WW: 32.19 Por; Ener. z B: 18.14 %; Ener. z W: 43.23 %; Ener. z T: 35.36 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4495.37 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 200 g ( <u>MLE, </u> ), Cukinia pieczona z olejem * 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Klopsik drobiowy z indyka b/soli 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g , Buraczki gotowane (). 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym b/c 300 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2289.46 kcal; B: 123.66 g; T: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.2 g; W: 348.17 g; W tym cukry: 52.96 g; Bł.: 22.25 g; Sól: 6.15 g; WW: 32.69 Por; Ener. z B: 21.61 %; Ener. z W: 56.94 %; Ener. z T: 19.4 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 5117.97 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 50 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2507.21 kcal; B: 118.1 g; T: 99.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; W: 306.38 g; W tym cukry: 44.82 g; Bł.: 45.44 g; Sól: 9.24 g; WW: 26.21 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 41.63 %; Ener. z T: 35.81 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4563.75 mg;

czwartek 2023-11-30		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 50 g , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 50 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2507.21 kcal; B: 118.1 g; T: 99.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; W: 306.38 g; W tym cukry: 44.82 g; Bł.: 45.44 g; Sól: 9.24 g; WW: 26.21 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 41.63 %; Ener. z T: 35.81 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4563.75 mg;

czwartek 2023-11-30		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 32% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt , Baton szynkowy z kurczątką 30 g , Ogórek świeży 50 g , Śliwka szt 2 szt ,	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2829.9 kcal; B: 113.71 g; T: 99.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.3 g; W: 386.28 g; W tym cukry: 70.61 g; Bł.: 43.64 g; Sól: 8.58 g; WW: 34.41 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 48.43 %; Ener. z T: 31.8 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4121.41 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Tofu 100 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Rzodkiew biała 50 g , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Baton szynkowy z kurczątką 30 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Brokuł gotowany* 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2256.11 kcal; B: 81.56 g; T: 101.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 274.3 g; W tym cukry: 21.89 g; Bł.: 43.74 g; Sól: 7.74 g; WW: 23.02 Por; Ener. z B: 14.46 %; Ener. z W: 40.88 %; Ener. z T: 40.54 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 3870.14 mg;

czwartek 2023-11-30 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa</b>		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kawa z makiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 25 g , Buraczki gotowane (.) 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 40 g , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Dynia z wody 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2226.25 kcal; B: 46.71 g; T: 88 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; W: 312.62 g; W tym cukry: 51.31 g; Bł.: 45.69 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.51 Por; Ener. z B: 8.39 %; Ener. z W: 47.96 %; Ener. z T: 35.58 %; Ener. z Bł.: 4.1 %; K: 4203.46 mg;

czwartek 2023-11-30 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa</b>		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kawa z makiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt ,	Koperkowa z ziemniakami (*) b/s 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* b/s 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ), Sos pomidorowy (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g , Buraczki gotowane (.) 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ), Chrupki kukurydziane 20 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2233.71 kcal; B: 49.49 g; T: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 342.56 g; W tym cukry: 99.73 g; Bł.: 35.21 g; Sól: 4.56 g; WW: 30.72 Por; Ener. z B: 8.86 %; Ener. z W: 55.04 %; Ener. z T: 29.95 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3243.41 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dnia moczanowa	
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Hummus 50 g ( <u>SEZ, </u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Tofu 50 g ( <u>SOJ, </u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Śliwka szt 2 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE, </u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2364.43 kcal; B: 57.24 g; T: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; W: 369.31 g; W tym cukry: 94.18 g; Bł.: 34.68 g; Sól: 6.35 g; WW: 33.53 Por; Ener. z B: 9.68 %; Ener. z W: 56.61 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3403.03 mg;

czwartek 2023-11-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa	
Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Wafle ryżowe 40 g ,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ, </u> ), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera, bez glutenu) ATOPOWA 200 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu bez jaj) 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g ,	Podwieczorek: Kasza jaglana na wodzie 200 ml , Mus z jabłek ( ) z/c 150 g ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2114.64 kcal; B: 100.25 g; T: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 276.67 g; W tym cukry: 60.83 g; Bł.: 33.83 g; Sól: 3.35 g; WW: 24.08 Por; Ener. z B: 18.96 %; Ener. z W: 45.94 %; Ener. z T: 31.5 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3557.71 mg;

czwartek 2023-11-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki	
Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią*. 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Buraczki gotowane ( ) 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Pasta z wędliną drob wp i koperkiem 100 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ),	
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <u>MLE, </u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 1928.21 kcal; B: 84.05 g; T: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 247.67 g; W tym cukry: 82.13 g; Bł.: 18.55 g; Sól: 4.54 g; WW: 22.93 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 47.53 %; Ener. z T: 32.37 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2735.03 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Butka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Klopsik drobiowy z indyka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Marchew gotowana z olejem* 150 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL, </u> ), Butka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Buraczki gotowane ( ). 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Pasta z wędliną drob wp i koperkiem 100 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ),
II Śniadanie: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1980.26 kcal; B: 83.74 g; T: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; W: 300.11 g; W tym cukry: 108.34 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 4.94 g; WW: 28.2 Por; Ener. z B: 16.91 %; Ener. z W: 56.64 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3930.37 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią*. 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Śliwka 1 szt 2 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniiliowym z/c 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2501.83 kcal; B: 112.23 g; T: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; W: 342.84 g; W tym cukry: 109.36 g; Bł.: 39.86 g; Sól: 7.48 g; WW: 30.39 Por; Ener. z B: 17.94 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 30.3 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4579.17 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią*. 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Śliwka 1 szt 2 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniiliowym z/c 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2704.01 kcal; B: 114.76 g; T: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; W: 365.46 g; W tym cukry: 109.44 g; Bł.: 41.18 g; Sól: 8.12 g; WW: 32.52 Por; Ener. z B: 16.98 %; Ener. z W: 47.97 %; Ener. z T: 31.87 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4582.5 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 150 g , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Śliwka szt 2 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2893.16 kcal; B: 126.08 g; T: 103.39 g; Kw. tł. nasy.: 43.18 g; W: 384.62 g; W tym cukry: 128.21 g; Bł.: 41.94 g; Sól: 7.82 g; WW: 34.38 Por; Ener. z B: 17.43 %; Ener. z W: 47.38 %; Ener. z T: 32.16 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 5119.68 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 450 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Tofu 30 g ( <u>SOJ, </u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Śliwka szt 2 szt ,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3003.26 kcal; B: 134.99 g; T: 108.75 g; Kw. tł. nasy.: 43.87 g; W: 390.49 g; W tym cukry: 127.96 g; Bł.: 40.94 g; Sól: 8.03 g; WW: 35.07 Por; Ener. z B: 17.98 %; Ener. z W: 46.56 %; Ener. z T: 32.59 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5187.06 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 450 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 150 g , Tofu 50 g ( <u>SOJ, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Śliwka szt 2 szt	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3022.44 kcal; B: 143.48 g; T: 108 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; W: 387.81 g; W tym cukry: 119.88 g; Bł.: 41.32 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.8 Por; Ener. z B: 18.99 %; Ener. z W: 45.86 %; Ener. z T: 32.16 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5221.41 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ), Gryczotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 954.28 kcal; B: 46.06 g; T: 35.57 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; W: 118.09 g; W tym cukry: 10.71 g; Bł.: 14.44 g; Sól: 1.67 g; WW: 10.3 Por; Ener. z B: 19.31 %; Ener. z W: 43.45 %; Ener. z T: 33.55 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 2526.02 mg;

czwartek 2023-11-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Ser topiony 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ), Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 100 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	

**Wartości odżywcze:** E: 3009.55 kcal; B: 112 g; T: 109.49 g; Kw. tł. nasy.: 50.14 g; W: 408.52 g; W tym cukry: 116.29 g; Bł.: 35.2 g; Sól: 10.38 g; WW: 37.36 Por; Ener. z B: 14.89 %; Ener. z W: 49.62 %; Ener. z T: 32.74 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4153.19 mg;

czwartek 2023-11-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ), Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z makiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ,
	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	

**Wartości odżywcze:** E: 2469.78 kcal; B: 99.3 g; T: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; W: 342.76 g; W tym cukry: 105.35 g; Bł.: 24.84 g; Sól: 4.95 g; WW: 31.86 Por; Ener. z B: 16.08 %; Ener. z W: 51.49 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3834.14 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-30 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego</b>		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ); Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Brokuł gotowany* 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2269.09 kcal; B: 98.5 g; T: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; W: 312.97 g; W tym cukry: 46.75 g; Bł.: 42.59 g; Sól: 6.51 g; WW: 27.04 Por; Ener. z B: 17.36 %; Ener. z W: 47.66 %; Ener. z T: 30.84 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4398.4 mg;

czwartek 2023-11-30 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia</b>		
Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 450 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 70 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g ,	Podwieczorek: Papryka świeża 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1882.82 kcal; B: 95.74 g; T: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; W: 248.34 g; W tym cukry: 26.67 g; Bł.: 31.6 g; Sól: 5.85 g; WW: 21.74 Por; Ener. z B: 20.34 %; Ener. z W: 46.05 %; Ener. z T: 29.98 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3538.34 mg;

czwartek 2023-11-30 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police</b>		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 50 g ,
	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2437.23 kcal; B: 99.11 g; T: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; W: 334.46 g; W tym cukry: 99.64 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 4.95 g; WW: 31.14 Por; Ener. z B: 16.27 %; Ener. z W: 50.99 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3800.44 mg;